# විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය

අකුසල් සිතිවිලි සංසිඳුවීමේ මඟ

NotebookLM

# සිතුවිලි ඔබේ පාලකයා ද? නැතහොත් සේවකයා ද?

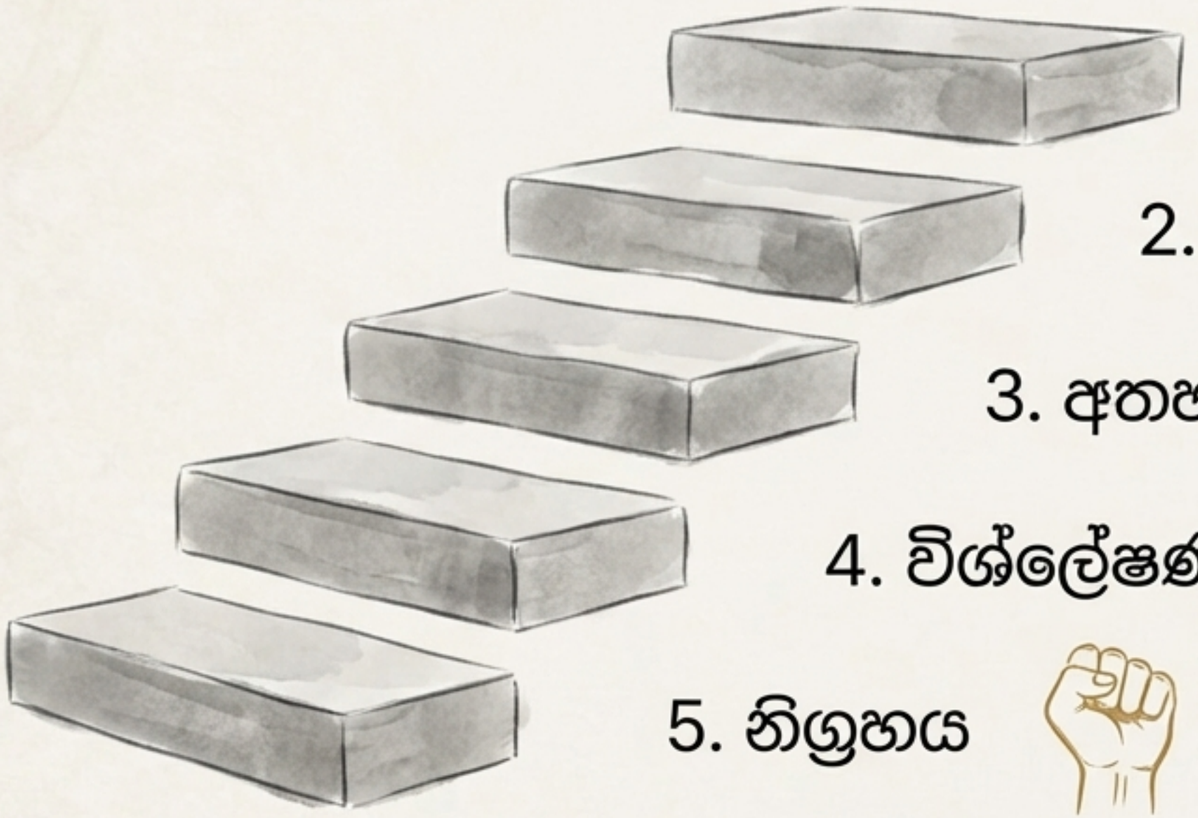
භාවනාව දියුණු කරන විට, අපේක්ෂා නොකළ ලෙස සිතට ඇතුළු වන සිතුවිලි පැන නගී.

- රාගය සහිත සිතුවිලි
- ද්වේෂය සහිත සිතුවිලි
- මෝහය සහිත සිතුවිලි

මෙම පාපී අකුසල් සිතුවිලි පැනනැගුණු විට අප කුමක් කළ යුතු ද?

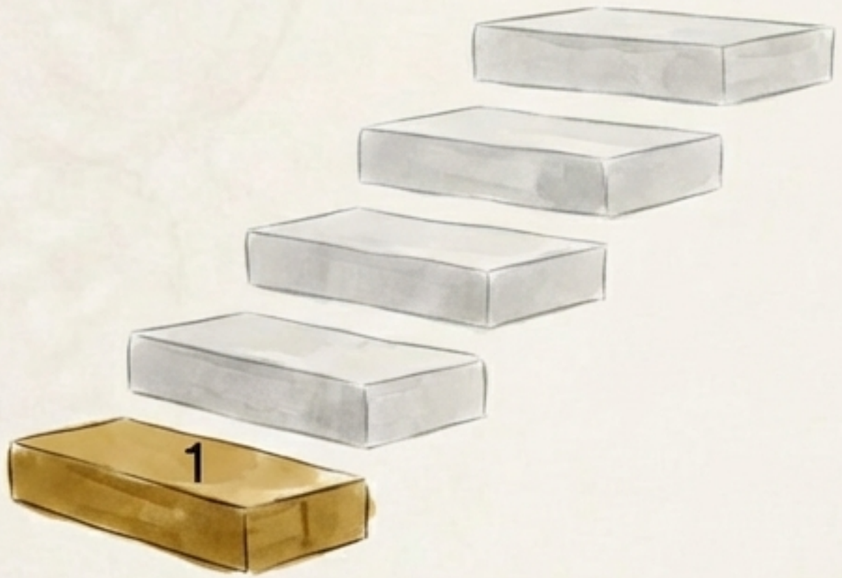
NotebookLM

# මානසික ස්වෛරීත්වය කරා යන ආරෝහණ මාර්ගය



1. ප්‍රතිස්ථාපනය
2. විමර්ශනය
3. අතහැරීම
4. විශ්ලේෂණය
5. නිග්‍රහය

NotebookLM




# පියවර 1: ප්‍රතිස්ථාපනය

යම් අකුසල් අරමුණක් නිසා පාපී සිතුවිලි උපදිනවා නම්, ඒ අරමුණොන් අවධානය ඉවත් කර වෙනත් කුසල් අරමුණක් මෙනෙහි කරන්න.

එම පාපී අකුසල් සිතුවිලි නැති වී යයි.
සිත තැන්පත් වී, එකඟ වී, සමාධිමත් වෙයි.

*දක්ෂ වඩුවෙකුගේ උපමාව මෙන්...*

NotebookLM

සියුම් ඇණයකින් ගොරෝසු ඇණය
බැහැර කරන්නා සේ, කුසල් සිතුවිල්ලකින්
අකුසල් සිතුවිල්ලක් ප්‍රහීස්ථාපනය කරන්න.

NotebookLM

# පියවර 2: විමර්ශනය

කුසල් අරමුණක් සිහි කරද්දීත් අකුසල් සිතුවිලි ම හටගනී නම්...

ඒ පාපී විතර්කවල භයානක පැත්ත නුවණින් විමසන්න. ‘මේවායේ විපාකය දුක් සහිතයි’ යන්න මෙනෙහි කරන්න.

*බෙල්ලේ බැඳි සර්ප කුණක් මෙන්...*

NotebookLM

ලස්සනට සැරසෙන්නට කැමති අයෙකු
තම ඔල්ලේ බැඳි සර්ප කුණාඩ් පිළිකුල් කරන්නා සේ,
අකුසල් සිතුවිලිවල භයානක විපාකය දැක
එය පිළිකුලෙන් බැහැර කරන්න.

NotebookLM

# පියවර 3: අතහැරීම

අකුසල් විතර්කවල භයානක පැත්ත විමසද්දිත් ඒවා පවතී නම්...

ඒ විතර්ක මෙනෙහි නොකර, සිහි නොකර සිටින්න. ඔබේ අවධානය ඉවතට යොමු කරන්න.

*ඇස් ඇති පුරුෂයෙකු මෙන්...*

NotebookLM

දකින්නට අකමැති රූපයක් දුටු විට
ඇස් වසාගන්නා සේ හෝ අහක බලාගන්නා සේ,
අකුසල් සිතුවිලි නැගෙන විට ඒවා සිහි නොකර සිටින්න.

NotebookLM

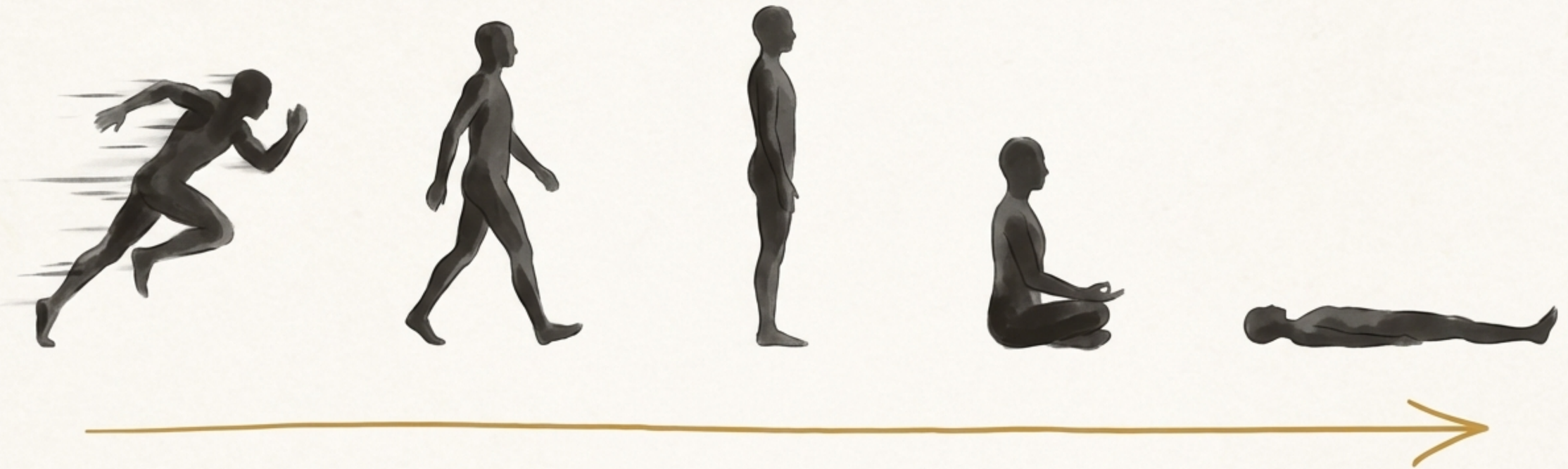
# පියවර 4: විශ්ලේෂණය

අකුසල් සිතුවිලි සිහි නොකර සිටිද්දිත් ඒවා පැන නගී නම්...

එම පාපී අකුසල් විතර්ක සකස් වී පිහිටන ආකාරය විමසන්න. එහි මූලය සහ ක්‍රියාවලිය නුවණින් දකින්න.

*වේගයෙන් යන පුරුෂයෙකු මෙන්...*

NotebookLM



වේගයෙන් දිවීම අත්හැර සෙමින් ගමන් කරන්නා සේ, රළු සිතුවිලි අත්හැර සියුම්, සන්සුන් මානසික ඉරියව්වකට මාරු වන්න.

NotebookLM

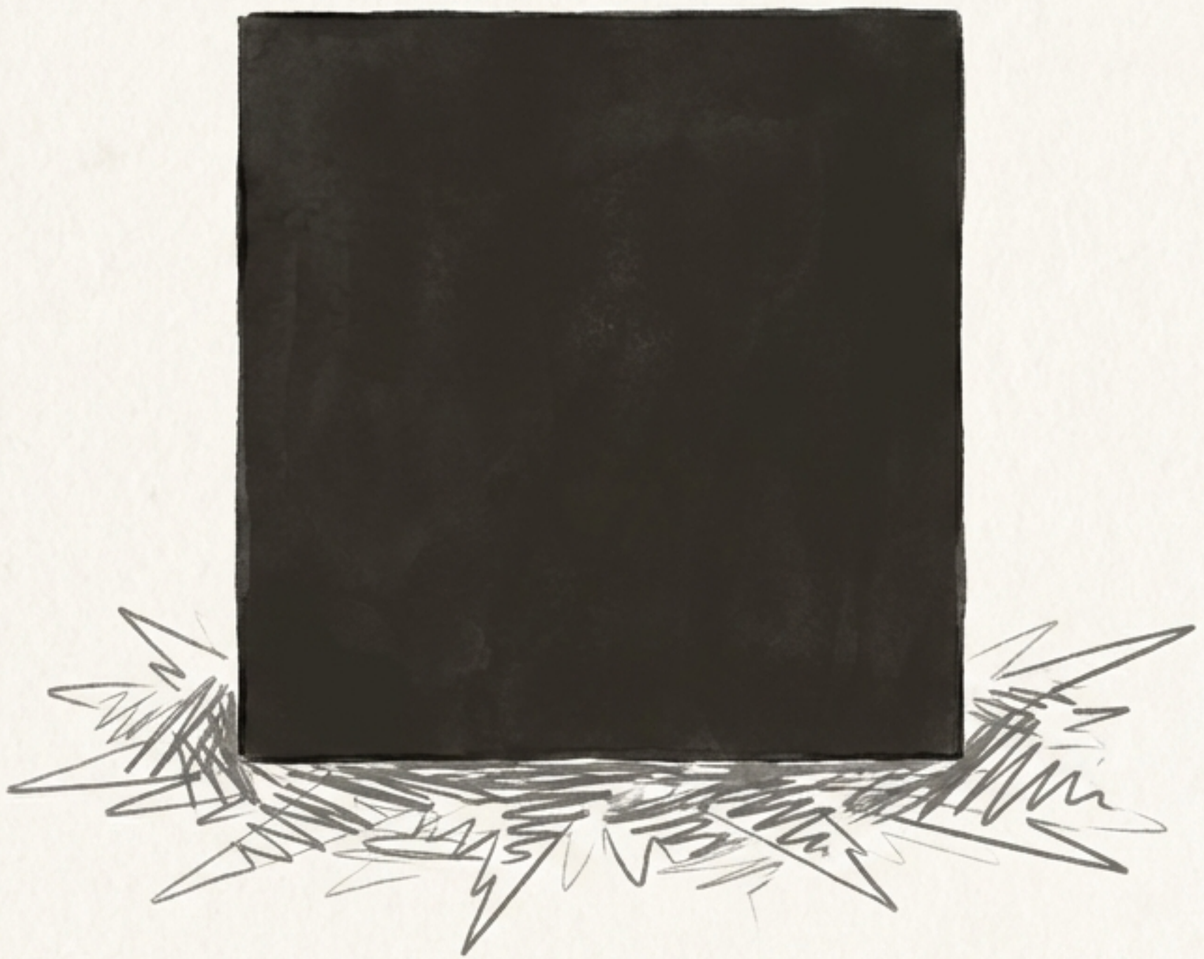
# පියවර 5: නිග්‍රහය

විතර්ක සකස් වන ආකාරය විමසද්දීත් පාපී සිතුවිලි ඇති වේ නම්...

**දත්මිටි කා ගෙන, දිව තල්ලට තද කරගෙන, කුසල් සිතින් ඒ අකුසල් සිතට නිග්‍රහ කරන්න. තදින් මැඩලන්න. වෙහෙසවන්න.**

***ශක්තිමත් පුරුෂයෙකු මෙන්...***

NotebookLM



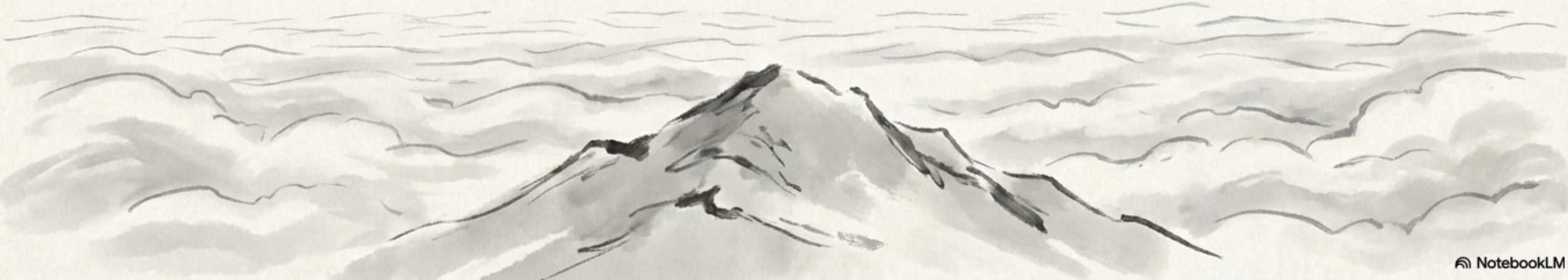
ශක්තිමත් පුරුෂයෙකු දුර්වල මිනිසෙකු තදින් මැඩලන්නා සේ,
ඔබේ කුසල් සිතේ බලයෙන් අකුසල් සිත සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කරන්න.

NotebookLM

# සිතිවිලි මාර්ගයන් වසඟ කරගත් තැනැත්තා

මෙම ක්‍රම පහ ප්‍රගුණ කළ භික්ෂුව, තමන් කැමති විතර්කයක් පමණක් සිතයි. අකමැති විතර්කයෙක් නොසිතයි.

- තණ්හාව නැති කරයි.
- සංයෝජන උදුරා දමයි.
- දුක අවසානයකට පත් කරයි.



NotebookLM

සිත තැන්පත් වූ විට, එකඟ වූ විට, සමාධිමත් වූ විට,
එය තවදුරටත් කැළඹෙන්නේ නැත.
එය ඔබගේ සැබෑ සේවකයා බවට පත් වේ.

NotebookLM